



Автор: Ерік Бертран Ларссен

Мова: українська

Формат: А5

Обкладинка: тверда

Кількість сторінок: 240

ISBN: 978-966-2236-03-3

Переклад: Катерина Однороженко

Рубрикатор: новинки, особистісний розвиток, мотивація

Реліз: 20 січня 2017 року

Наклад: 1000 примірників

Перші 30 сторінок:

[переглянути тут](#)

Рекомендована роздрібна ціна:

230 грн

Тепер!

Лови мить – це твоє все

Оригінальна назва: Now! Seize the moment - it's all yours

Опис

«Тепер!» — книжка для тих, у кого час від часу з'являється відчуття, що життя проходить повз і жити просто ніколи через шалений коловорот повсякденних справ, тиск обов'язків і обставин. Гадаєте, таке замкнене коло неможливо розірвати? Помиляєтеся! Колишній спецпризначенець, а нині — відомий норвезький бізнес-консультант та один з найзатребуваніших на Заході коучів Ерік Бертран Ларссен у цій книжці доводить, що це до снаги кожному. Прочитавши її, ви навчитеся діставати задоволення від кожної миті буття за будь-яких умов та навіть всупереч їм.

Зміст

Книга складається з двох частин. Перша присвячена нашій внутрішній силі, її тренуванню, розкриттю можливостей. Автор виокремлює вісім якостей, яких треба набути та яких необхідно позбутися. Друга частина розповідає як відчувати себе присутнім у цьому місті в даний період часу та розпочати жити саме тепер.

У чому фішка

Якщо у попередній книжці — [«Пекельний тиждень»](#) — автор відповідав на запитання «Що робити?» та «Як робити?» задля досягнення успіху, то у цій зосереджується на тому, як, прямуючи до мети, насолоджуватися «подорожжю». Разом вони дають найповніше уявлення про «метод Бертрана», розробці якого він присвятив майже десятиліття, та запускають ланцюгову реакцію. Адже для впровадження позитивних змін, для того, щоб діяти відповідно до плану, незважаючи на численні труднощі, щоб змінювати на краще зовнішні обставини, потрібно змінитися зсередини, віднайти у собі внутрішню силу, яка дасть відчуття гармонії, спокою та щастя.

Про автора



Ерік Бертран Ларссен — норвезький тренер особистісного росту, популярний мотиваційний оратор і успішний письменник. Він найбільш продаваний автор у Норвегії, його твори перекладено на 13 мов світу. Книги [«Без жалю до себе»](#), [«На межі»](#) видані більш ніж в 400 тисячах екземплярів і стали бестселерами. Він також є засновником так званого «метода Бертрана».

З ранніх років Ерік мріяв про військову службу, подорослішавши, став офіцером норвезької армії. До речі, тут він і пережив два знаменитих [«пекельних тижня»](#). Потім Ларссен був зарахований до повітрянодесантних військ і служив у Афганістані, Боснії, Косовому та Македонії у складі військ НАТО.

Закінчивши військову службу, Ерік став магістром економіки, працював у телекомунікаціях, займався рекрутингом, пізніше став професійним коучем і психотерапевтом. Серед його клієнтів представники таких найбільших компаній, як Microsoft, Boston Consulting Group і Statoil. Нині він працює з топ-менеджерами, олімпійськими і світовими чемпіонами. Свого часу Ларссен тренував чемпіонку світу з гольфу, норвезького футболіста та багатьох олімпійців зі збірної Норвегії.

У 2015 році норвезьке телебачення запустило в ефір реаліті-шоу «Метод Бертрана», його ведучим став сам Ерік Ларссен.

В наш час Ерік Бертран Ларссен живе і працює в Осло та Нью-Йорку почергово. Одружений, виховує чотирьох дітей.

«Бонуси». Ви не просто відчуєте головний заклик автора, що тренувати можна як тіло, так і силу духу, але й зможете використовувати це розуміння для власної практики. Ви навчитеся вдало керувати своїм життям та насолоджувати кожним його моментом «тут і тепер», жити у дійсності, осмислено усвідомлюючи минуле, спокійно приймаючи майбутнє. «Тепер!» — це така собі книжка-медитація, що багато в чому перегукується з буддійською філософією. У ній Ларссен показує вихід з «колеса сансари», у якому ми крутимось, наче білки, та запрошує у захопливу подорож справжнім життям.

Відгуки



Володимир Гонський. Публіцист, бард, заслужений діяч мистецтв України.

«...Праця відомого норвезького бізнес-консультанта та одного з найзатребуваніших на Заході коучів, колишнього спецпризначенця в «гарячих точках» Еріка Бертрана Ларссена «Тепер! Лови мить — це твоє все» – сильна, знакова і пасіонарна книга. Для нашого народу, розпростертого на перехресті горя, розпуки, пошуків, і молитов... Для кожного з нас! Іноді думки, рефлексії, висновки, спогади автора настільки – слово в слово – збігаються з твоїми, що ловиш себе на думці: «А, може, цю книгу написав саме ти?»»

Часто я кажу людям: тіло і навіть мозок – тлінні. Надто рано (з 26 років, як твердять вчені) вони починають регресувати. Але людина має ще один ресурс, непідвладний старінню і часу – силу духу. Черпаймо і зміцнюймо силу духу – цей вічний двигун людини і нації! І ось у цій книзі я знаходжу майже те ж саме: автор упевнений, що силу духу можна тренувати так само, як і тіло чи мозок та дає добрі настанови. Життя людини – постійне, наполегливе, жадібне самовдосконалення. Життя – це перепліт щастя і болі, успіхів і страждань. Живи для свого задоволення, але найбільша матриця щастя – служіння своєму народові, а відтак і всьому людству. Твори, імпровізуй кожну свою мить і дорожи нею. Вдосконалюйся, постійно створюй покращений варіант самого себе! Шукай винних тільки у собі!

Книга цінна ще й тим, що стимулює спогади, вслід за автором, про своє дитинство і благородні медитації, «лежачи на виступі скелі», – у кожного своєї... Найбільше вразив розділ «Розмова з тим, кого немає» ... Бо і я постійно раджу: розмовляймо, радьмося з тими, кого вже немає – з родичами, кумирами, героями... Звітуймо їм! «Хай з нами говорять могили Устами героїв-людей! їх незрозумілі сили Пливають до наших грудей», - кажу я людям, дещо змінивши великого Василя Симоненка. Бо розмова зі своїм родом, з героями твого народу – то не тільки джерело додаткової мудрості, що допомагає нам приблизитись до істини. А й надпотужний ковток сили духу з вічного буття, який щомиті робить тебе сильнішим. І який це драйв, братове, - відчувати, як благодать Духу роду, Духу героїв сходять на тебе і робить твою присутність у цьому безмежному світі повнішою! «Вслухайтеся земле і небоУ роки страждань моїх, Живім не лишень за себе, Ми мусимо жити й за Них!» - кажу я всім і собі, бо сам зрозумів і відчув цю рушійну силу подорожі на ймення життя. І я радий, що маю такого класного однодумця! Ця книга реально мене зачепила за живе!...»

Промо

- Анонс виходу книжки та публікація рецензій у ЗМІ ([стаття](#) на порталі ain.ua).
- [Рецензія](#) на видання на порталі WoMo.
- Реклама, проведення конкурсів і розіграшів у соцмережах.
- Контекстна реклама.

